

# 毎日笑顔

平成 28 年 6 月  
No. 5 担当 菊地 将晃

リラクゼーション型サービスふらっと

## 梅雨の季節こそ心晴れやかに！



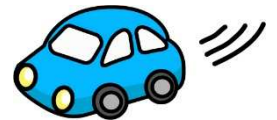
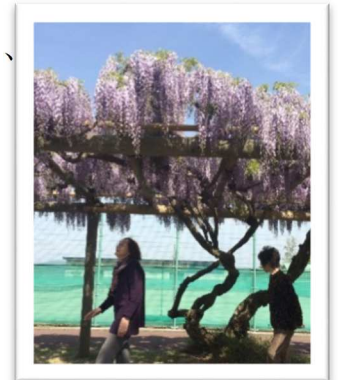
日中は暑さを感じるほど日差しが照りつけるものの、朝晩はまだまだ冷え込み日々が続いております。体調を崩しやすいこの季節。ご利用者様の体調の変化にはより一層留意して参りたいと思います。

さて、ふらっとでは“ご利用者様に楽しんで頂きたい”“もっとご利用者様の笑顔が見たい”そのような思いから、今後も様々なレクリエーションを企画し一緒に楽しみながら活動に取り組んで参ります。一部ではございますがご利用者様のご様子をご紹介させていただきます。

## 外食・外出レクリエーション



桜の次は藤の花を見に行き参りました。きれいな藤棚をご覧になり、「きれいなの～」や「すごいの～」などの声が聞かれました。ただ見上げ続けたことにより少し首が疲れたとの事でした。(苦笑)



5月26(木)に羽黒にある「福湊庵」へ外食に行き参りました。ご利用者様方は、注文のメニューが出来までの時間、無料で振舞われている7種類ほどの漬物を食べ比べしながら、「これ美味しいよ。」などと会話が弾んでおられました。

天ぷらそば・うどん等、注文したメニューが目の前に並ぶと、盛の多さに驚かれておりました。また、漬物の販売コーナーでは豊富な種類の漬物が陳列されており、ご家族様へのお土産や遠くにいる友人への贈り物にと、試食をされながら楽しそうに選ばれているご利用者様もいらっしゃいました。



ご利用者様からのご希望で少し遠出をした今回の外食レクリエーション、帰路に向かう車中では次回はどこに行こうかと盛り上がり、終始楽しい時間となりました。

## 施設紹介

リラクゼーション型デイサービスふらっとは、施設内が「ノンバリアフリー」の構造になっております。ご利用者の皆様には日常生活の中で段差を昇降して頂いております。段差に少し不安がある方や歩行が不安定な方には、必ず職員が付き添い、安全に留意しながら支援させて頂いております。

歩行に不安があった方も、徐々に自信を付け活動に取り組まれております。また、手すりを使った下肢筋力トレーニングにも積極的に取り組まれる方も多くおられます。



### < 美容コーナー >

今回は女性の皆様必見でございます！

巷で噂の酒粕パックの作り方をご紹介します。

酒粕パックは美白やシミ、ニキビなど女性には気になる美容やお肌のトラブルに効き、総合的な美容効果が見込まれるとの事です。また敏感肌の方も安心して使えるほどの低刺激で多くの方がお使いできます。

材料：○酒粕 100g  
○精製水 120～150ml  
○はちみつ大さじ1杯  
○ヨーグルト大さじ1杯

↓↓↓気になる作り方はこちら↓↓↓

- ①すり鉢に酒粕を入れすりこ木で酒粕を潰します
- ②酒粕に精製水を入れ、混ぜ合わせます


※精製水の量で硬さが変わります。お好みで

- ③はちみつ、ヨーグルトを入れ、混ぜ合わせます  
以上

※一週間で使いきる事が大切です。

よろしければお試しく下さい (^ ^)


### < 職員紹介コーナー No.3 >

氏名：太田 紗英 (おた さえ) 

誕生日：9月22日 (30代)

<自己紹介>

○出身地：鶴岡市藤島

○好きなこと：実家の犬に会うこと 

○趣味：手芸 (ヘアゴム作り)

○好きな食べ物：はららごご飯

<一言>○いつでも、ふら~っと「ふらっと」にお立ち寄り下さいね。 (^ ^)



〒997-0051

鶴岡市荒井京田字荒田 248 番 1 号

リラクゼーション型デイサービスふらっと

TEL : 0235-29-2303 FAX : 0235-64-8923

お気軽にご相談ください。